

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE - TOBILLO (ESGUINCE ETC.)

Los pies son un complejo mecanismo de acción que nos permiten desplazarnos con comodidad hasta que una lesión les afecta, justo en este instante nos damos cuenta de su importancia, y es a partir de aquí cuando podemos empezar a cuidarlos con la atención que requieren.

Además de las sesiones de Fisioterapia es preciso atender a las siguientes recomendaciones:

- 1.- Reposo, permítase descansar.
- 2.- Cuando el dolor remita realice los ejercicios que le hemos explicado.
- 3.- Apoye el pie sobre una pelota pequeña y dura, mueva el pie aplicándose un auto masaje de tipo reflejo que le relajará y favorecerá la circulación.
- 4.- Siempre que pueda coloque sus pies en una posición elevada, las posturas favorecedoras del drenaje siempre producen un alivio de las molestias.
- 5.- Las técnicas de Relajación y de propiocepción le ayudarán en su Rehabilitación y tras ella.
- 6.- Los baños alternos, o en su defecto la aplicación de calor y frío moderados alternativamente favorecerán la evolución de su patología.

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitacion